



دانشگاه علوم پزشکی تهران

دانشکده پرستاری و مامایی تهران

فشارخون بالا چیست و چگونه

می توان آن را پیشگیری و

کنترل نمود



هایده نکته دان و ستاد برگزاری هفته سلامت ۹۲

پیشگیری از فشارخون بالا چگونه است؟

- کنترل وزن در محدوده طبیعی
- ورزش مرتب و منظم روزانه
- سیگار نکشیدن
- عدم مصرف الکل و مواد مخدر
- کنترل استرس و افزایش سازگاری و حالات آرام بخشی
- عدم مصرف الکل و مواد مخدر
- کنترل منظم فشارخون و انجام چکاپ پزشکی سالی یکبار
- کم کردن مصرف روزانه نمک
- مصرف غذاهای کم کالری و بخارپز
- خودداری از مصرف غذاهای فست فود و آماده
- خودداری از مواد کنسروی و



شور

- مصرف میوه و سبزیجات تازه
- خودداری از مصرف مواد فندی

عوارض فشارخون بالا چیست؟

سکته های قلبی و مغزی، ادم ریه، نارسایی کلیه، اختلال بینایی و بیماری عروق محیطی

درمان فشارخون بالا چیست؟

درمان غیر دارویی: با تغییر سبک زندگی و انتخاب رفتارهای بهداشتی و سالم مانند محدود کردن نمک، مواد قندی و چربی (بهخصوص چربیهای اشباع شده)، ورزش کردن، کنترل وزن (حفظ وزن در محدوده طبیعی؛ شاخص توده بدنی بین ۱۸/۵ تا ۲۴/۹)، کنترل استرس، محدود نمودن مصرف غذاهای پرکالری، کنسروی و آماده، خوردن لبنیات بدون چربی و یا حداقل کم چرب، مصرف ماهی و گوشت های سفید (مرغ)، مصرف میوه جات و سبزی جات فراوان، عدم مصرف الکل، خودداری از مصرف زیاد قهوه و داشتن برنامه چکاپ پزشکی بطور منظم (هر شش ماه و یا حداقل سالی یکبار)

درمان دارویی: استفاده از داروهای تجویز شده توسط پزشک بطور منظم و مرتب و توجه به عوارض و در صورت بروز آنها خودسرانه دارو نباید قطع شود و فقط با پزشک معالج مشورت شود و اندازه گیری فشارخون در منزل و ثبت دقیق موارد در برگه مخصوص با ذکر دقیق تاریخ، ساعت و نوع حالات فرد در آن روز (فرضا در موقعیت استرس زا)

تعریف فشارخون چیست؟

با ورود خون بد داخل سرخرگها در اثر پمپاژ قلب، فشاری به دیواره سرخرگها وارد می آید. این نیروی فشاری، فشارخون نامیده می شود.

فشارخون بالا (بیماری پرفشاری خون) چیست؟

اگر فشارخون در رگها بطور دائمی از سطوح سالم بالاتر باشد (فشارخون بالا)، قلب مجبور می شود که فعالیت بیشتری انجام دهد تا بتواند خون را به تمامی بدن پمپ نماید و در نتیجه ممکن است قلب و رگها دچار آسیب شوند. به بیماری پرفشاری خون (هیپرتانسیون) **قاتل خاموش** نامیده می شود.

فشارخون بالا چگونه تشخیص داده می شود؟

از طریق اندازه گیری با دستگاه فشارسنج قابل تشخیص است. در اندازه گیری دو نوع عدد برای فشارخون مطرح است و بصورت کسر نوشته می شود که فشارخون سistolیک (بهدنگام انقباض قلب) در بالا و فشارخون دیاستولیک (در هنگام استراحت قلب) در پایین کسر نوشته می شود.



سطح فشارخون چه مفهومی دارد؟

- **فشارخون طبیعی:** فشارخون کمتر از ۱۲۰ روی ۸۰ (mmHg 120/80) در بالغین طبیعی می باشد.

- مرحله قبل از فشارخون بالا:

مقادیر فشارخون بطور مداوم مابین mmHg 120/80 و mmHg ۱۳۹/۸۹ می باشد.

- مرحله فشارخون بالا:

مقادیر فشارخون بطور مداوم مساوی و یا بیشتر mmHg ۱۴۰/۹۰ می باشد و دارای چند درجه است:

درجه ۱: بین mmHg ۱۴۰/۹۰ تا mmHg ۱۵۹/۹۹

درجه ۲: مساوی و یا بیشتر از mmHg ۱۶۰/۱۰۰

مورد اورژانس: چنانچه فشارخون ۱۸۰/۱۱۰ بیشتر

باشد یک مورد اورژانس قلبی می شود که می بایست فوراً به یک مرکز بهداشتی - درمانی مراجعه شود.

علائم فشارخون بالا چیست؟

معمولاً علامتی وجود ندارد مگر این که بیماری شدید باشد. علائم زیر مربوط به بالا رفتن فشارخون به طور بحرانی هستند.

- سر درد، خواب آلودگی، گیجی
- کرختی و مور مور شدن دستها و پاها
- سرقه خونی، خونریزی از بینی
- خستگی زودرس، تنگی نفس شدید
- درد قفسه سینه، گاهی با انفارکتوس قلبی و یا سکته مغزی همراه می گردند.

علل فشارخون بالا چیست؟

معمولاً ناشناخته است. تعداد کمی از موارد در اثر مشکلات مانند: بیماری مزمن کلیه، تنگ شدن سرخرگ آئورت، اختلال در بعضی از غدد درونریز، تصلب شرائین ایجاد می شوند.

عوامل تشدید کننده فشارخون بالا چیست؟

سن بالا، چاقی، سیگار کشیدن، استرس، وابستگی به الکل، رژیم غذایی حاوی نمک یا چربی اشباع شده زیاد، پشت میز نشینی، مصرف برخی از داروها (قرص های پیشگیری از بارداری، قرص های سرماخوردگی، استروئیدها و داروهای مهارکننده اشتها) و عوامل ژنتیکی